

AUSRÜSTUNG

- Rucksack, 20-35l, auf die richtige Passform achten
- Gut eingelaufene Wanderstiefel oder Trailrunner
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Hüttenschlafsack – ein Inlay aus Baumwolle oder Seide, in dem du schlafen wirst, da es auf Hütten häufig nur Woldecken gibt
- Wanderstöcke
- Regenhülle für Rucksack
- Optional: Grödel, falls du (Alt)-Schneefelder überschreiten musst
- Optional: Klettersteigset
- Optional: Wasserfilter
- Mülltüte

KLEIDUNG

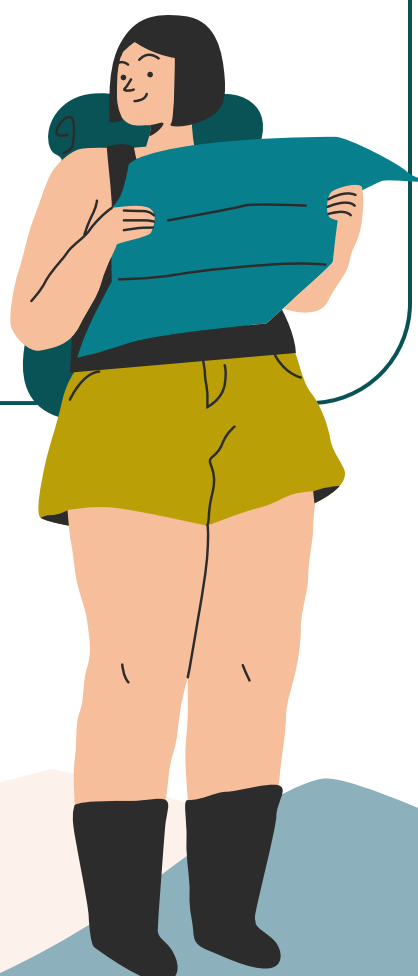
- Lange Wanderhose oder Leggings
- Kurze Wanderhose
- Leichte Hose oder Leggings für die Hütte und zum schlafen
- 1-2 Sport-BHs
- Unterhosen
- 1-2 Paar Wandersocken
- Trekkingsandalen
- 1 Paar Hüttensocken
- 1-2 kurzärmelige Merinoshirts zum wandern
- 1-2 longsleeve Merinoshirts zum wandern
- 1 Hüttenshirt
- Fließjacke oder Softshell
- Leichte Daunenjacke
- Bikini oder Badehose
- Regenjacke und -hose

ACCESSOIRES

- Handschuhe
- Mütze
- Stirnband
- Halstuch
- Cap
- Sonnenbrille

NAVIGATION

- Kartenapps auf dem Handy - unbedingt den Offlinemodus vorher testen
- Papierkarten
- Kompass
- Optional: GPS-Gerät





BERGNOMADIN

DER BERG RUFT

PACKLISTE ALPENÜBERQUERUNG

TECHNIK

- Powerbank - nicht auf allen Hütten gibt es Strom
- Handy inkl. Notfallnummern
- Ladekabel für alle Geräte
- Optional: e-reader oder Buch
- Optional: Kamera
- Optional: Sportuhr

KULTURBEUTEL

- Sonnencreme, mind. LSF 50
- Ohrstöpsel
- Schlafmaske
- (Reise-) Zahnbürste
- Reiseshampoo
- Tampons/Menstruationstasse o.ä.
- Kleines Handtuch und/oder Waschlappen
- Kamm oder kleine Bürste
- kleine Zahnpaste oder Zahnpastatabletten
- Zahnseide oder -sticks
- umweltfreundliches Handwaschmittel
- Creme oder Öl fürs Gesicht
- Lippenpflegestift
- Haargummis
- Wilderness Feuchttücher
- Desinfektionsmittel
- Klopapier - bitte nicht in der Natur entsorgen!
- Taschentücher
- Optional: Mückenspray

ERSTE HILFE SET

- Am besten ein Standard-Erste-Hilfe Set anschaffen und folgenden Artikel hinzufügen:
- Blasenpflaster
 - Tape, um Blasenpflaster zu befestigen und Socken zu schützen
 - Schmerztabletten
 - Micropur Wassertablette
 - Bepanten-Salbe
 - Pfeife
 - Rettungsdecke

VERPFLEGUNG

- Trinkblase oder Wasserflasche mit mindestens 2l Fassungsvermögen
- Je nach Bedarf Proviant für das Mittagessen & Pausen
- 1-2 Müsliriegel pro Tag plus 2 extra Riegel für den Notfall
- Optional: Magnesium

WEITERES

- Ausreichend Bargeld für die Hütten
- EC-Karte und Ausweis
- Alpenvereins-Ausweis
-
-
-

